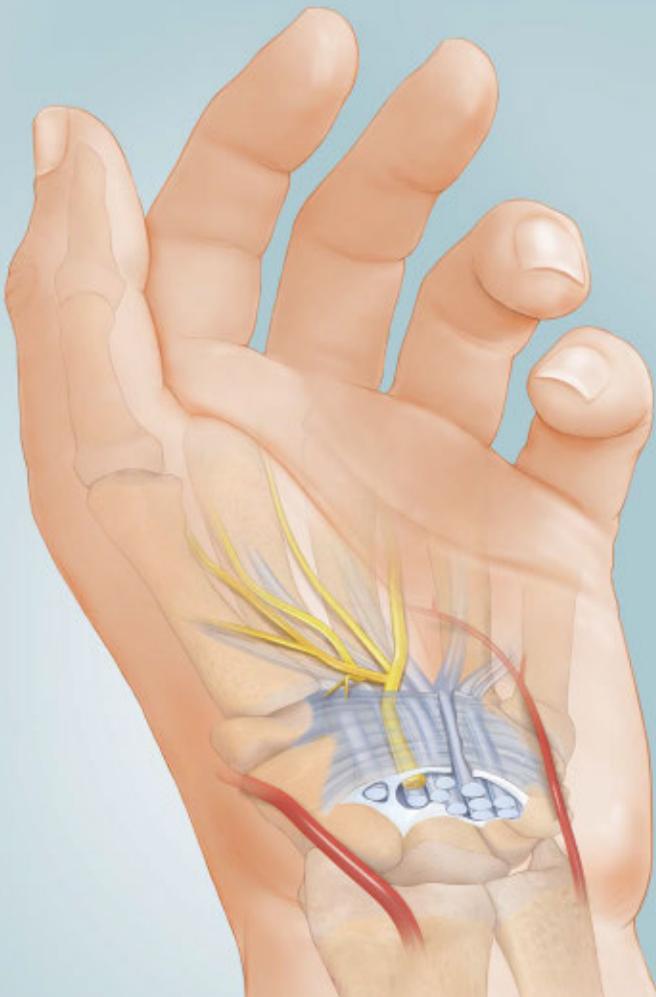


# LIBERACIÓN DEL TÚNEL CARPIANO



Alivio de la presión en su muñeca

# ¿Qué es el síndrome del túnel carpiano?

El síndrome del túnel carpiano (**STC**) es un trastorno que afecta los nervios de la muñeca y la mano. El STC provoca cosquilleo y entumecimiento que puede dificultar aun las cosas más fáciles de hacer. La buena noticia es que puede tratarse para controlar sus síntomas. Pregúntele a su médico cuáles son sus opciones. Además, lea este folleto para aprender más.

## Síntomas del STC

Los síntomas pueden incluir cosquilleo, entumecimiento, debilitamiento o dolor en la mano y la muñeca. Al comienzo, los síntomas pueden ocurrir principalmente de noche, pero después puede empezar a notarlos durante su rutina diaria. Los síntomas suelen aparecer y desaparecer, y pueden ir empeorando con el tiempo.

## Colabore con su médico

Una vez que le hayan diagnosticado el problema, hable con su médico acerca de sus opciones para tratar el STC. Estas pueden incluir medicamentos, inyecciones, entablillado o cirugía. Asegúrese de entender los beneficios y los riesgos de estas opciones y cómo se aplican en su caso. También asegúrese de que le contesten todas las preguntas que tenga.



Los **tendones** conectan los músculos a los huesos.  
Los **ligamentos** conectan los huesos entre sí.



## Un túnel carpiano normal

El túnel carpiano es un espacio estrecho en el interior de la muñeca. Está rodeado por los huesos carpianos de la muñeca y el ligamento carpiano transverso por arriba. Un nervio mayor llamado **nervio mediano** pasa a través del túnel carpiano desde el antebrazo hasta la mano. En una muñeca sana, hay espacio suficiente para que el nervio mediano pase sin ser comprimido.



**El ligamento carpiano transverso** forma el techo del túnel carpiano y reposa directamente encima del nervio mediano.

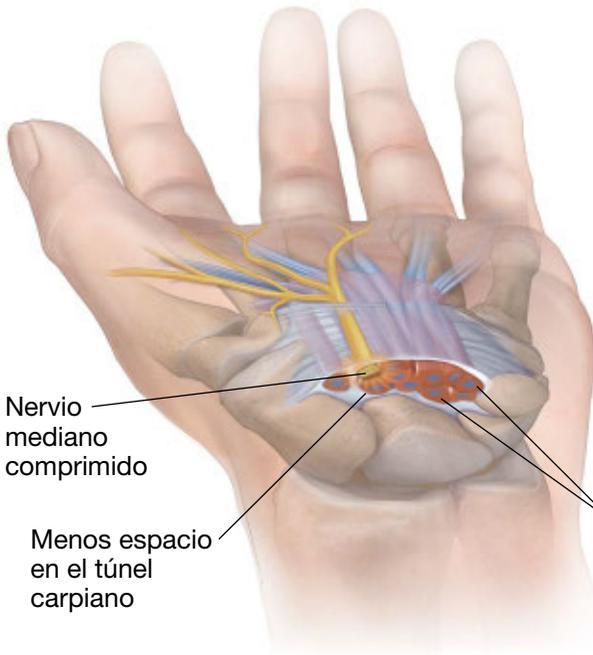
**El nervio mediano** controla la sensibilidad de mucha parte de la mano.

**Los tendones** ayudan a que los dedos se muevan.

**Los huesos carpianos** forman la base del túnel carpiano.

## El síndrome del túnel carpiano

Cuando hay síndrome del túnel carpiano, los tendones del túnel carpiano se inflaman y se engrosan. Eso hace presión sobre el nervio mediano. El nervio mediano puede estar comprimido o pinzado, lo que causa entumecimiento, cosquilleo y dolor.



Nervio mediano comprimido

Menos espacio en el túnel carpiano

Tendones engrosados

# Su evaluación

**Su médico le examinará su mano y su muñeca. Tal vez le hagan ciertas pruebas. Estas ayudan a determinar si usted tiene STC u otro problema. También ayudan en la planificación de su tratamiento.**

## Su examen

Dígale a su médico todos sus síntomas, incluido el momento en el que más los siente y qué los hace mejorar o empeorar. Su médico le examinará su mano y su muñeca. El médico puede moverle la mano y la muñeca en ciertas posiciones, o presionar o darle golpecitos sobre ciertas partes de su palma para comprobar los síntomas.

## Posibles pruebas

Su médico puede ordenarle pruebas para ayudar a diagnosticar el síndrome del túnel carpiano y descartar problemas que pueden causar síntomas similares.



## **Electromiografía (EMG) y estudios de conducción nerviosa**

Estas pruebas miden la función nerviosa y muscular. Una EMG mide la actividad eléctrica de sus músculos. La prueba de conducción nerviosa mide cómo se transmiten los impulsos eléctricos a lo largo del nervio.

## **Pruebas de imágenes**

Tal vez le hagan pruebas que crean imágenes de los huesos y los tejidos de la muñeca y la mano, tales como radiografías y una resonancia magnética (MRI). Estas pruebas pueden ayudar a descartar problemas que suelen causar síntomas en la muñeca y la mano.

# Tratamiento médico del STC

**El tratamiento médico para el STC puede ayudar a aliviar los síntomas sin una cirugía. Este trata la inflamación y ayuda a prevenir la irritación del nervio mediano. Siga las instrucciones que le dé su médico para cada tratamiento.**

## Entablillado

Su médico puede recomendar que use una tablilla (férula) en la muñeca y la mano solo a la hora de acostarse, o también durante el día. La tablilla funciona manteniendo la muñeca en una posición neutra (recta). Esto previene el tipo de movimiento que puede provocar el estrechamiento del túnel carpiano y producir los síntomas. Asegúrese de usar una tablilla que sea aprobada por su médico.



## Medicamentos

Los medicamentos pueden ayudar a reducir el dolor y la hinchazón. Pueden ser con o sin receta médica. Tome sus medicamentos exactamente como le indique el médico. Puesto que los medicamentos no tratan la causa del STC, podrían requerirse otros tratamientos en el futuro.

## Inyecciones de cortisona

La cortisona es un medicamento que ayuda a reducir la inflamación. Se inyecta en la muñeca. Puede provocar dolor durante las primeras 24 a 48 horas. Luego, por lo general reduce o alivia los síntomas del STC durante varias semanas. Las inyecciones de cortisona pueden usarse para ayudar a diagnosticar el STC. Si la inyección alivia el dolor, se confirma que hay un SCT.

# Cirugía para el SCT

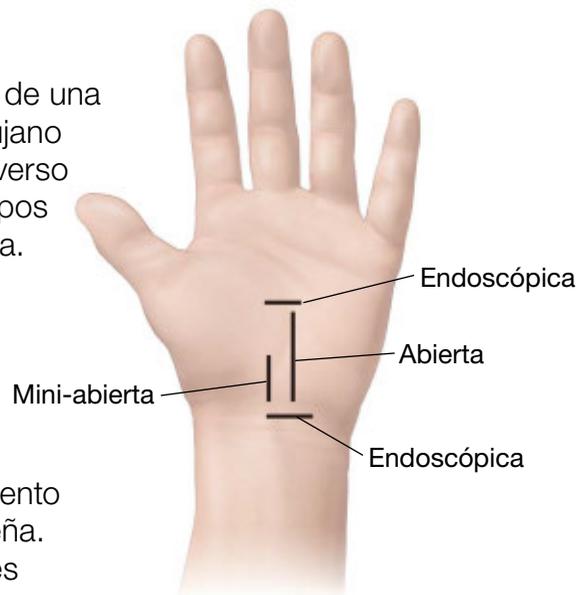
Si ningún otro tratamiento brinda alivio, podría recomendarse una cirugía. El objetivo de la cirugía es aliviar la presión sobre su nervio mediano, y reducir el dolor y el entumecimiento. Para hacer esto, se corta el ligamento carpiano transverso. Esto se llama una liberación. Su cirujano le explicará cómo se va a realizar la liberación. Justo antes de la cirugía, se le administrará anestesia, que es un medicamento para evitar que sienta dolor durante la cirugía.

## Cirugía abierta

Una cirugía abierta se hace por medio de una incisión en la palma de la mano. El cirujano ve y opera el ligamento carpiano transverso a través de la incisión. Se hacen dos tipos de cirugía abierta: abierta y mini-abierta. Su cirujano le explicará mejor la que le van a hacer a usted.

## Cirugía endoscópica

La cirugía endoscópica se hace utilizando un instrumento de aumento denominado endoscopio. Este instrumento tiene adherido una cámara muy pequeña. Se hace una o dos pequeñas incisiones en la palma. Luego se insertan el endoscopio y los instrumentos quirúrgicos a través de las incisiones. Un video en vivo es enviado desde el interior de la mano a un monitor de TV. Este video guía al cirujano durante el procedimiento.



Algunos posibles sitios de incisiones para una cirugía de túnel carpiano.

## Riesgos y complicaciones

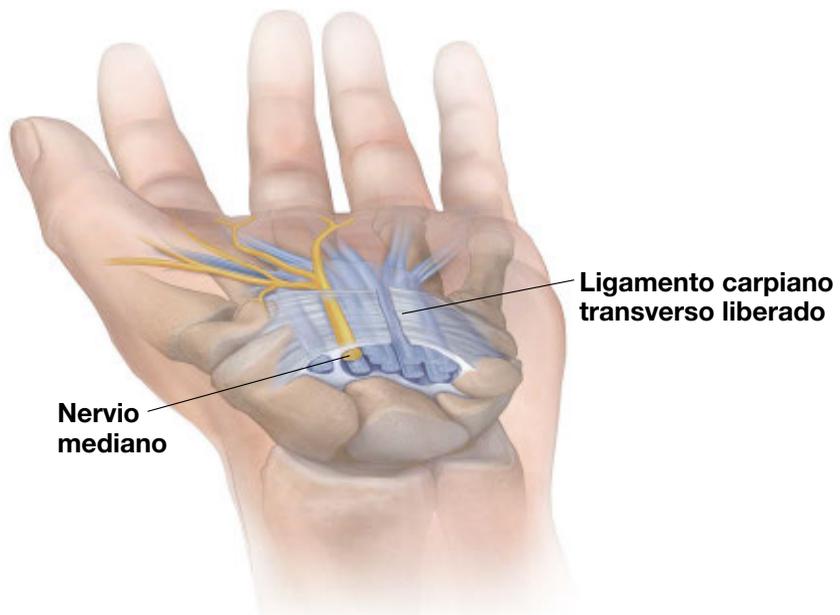
*Los riesgos de la cirugía de túnel carpiano son raros. Estos incluyen:*

- Infección o sangrado
- Problemas para sanar
- Cicatrices dolorosas
- Liberación incompleta del ligamento
- Lesión de los nervios o los vasos sanguíneos
- No lograr que los síntomas del síndrome del túnel carpiano mejoren



## Durante la cirugía

El cirujano llega hasta el ligamento carpiano transverso utilizando uno de los métodos que se describen en la página 6. Luego se libera el ligamento. Esto agranda el túnel carpiano y alivia la presión en el nervio mediano.



## Después de la cirugía

Después de la cirugía, se recuperará por unos momentos y, luego, se irá a casa. Coordine con algún familiar o amigo adulto para que lo lleve en automóvil a su casa. Cuando llegue a su hogar siga todas las instrucciones que le dieron para cuidar su mano. Es normal tener algo de entumecimiento y cosquilleo en los dedos y sensibilidad en la mano por algún tiempo mientras el nervio se recupera.

## Cuándo llamar al cirujano

*Llame a su cirujano si nota cualquiera de estos después de la cirugía:*

- Manos, dedos o uñas blancos o pálidos
- Los medicamentos recetados no alivian el dolor
- Pérdida de sensación en la mano o los dedos
- Inflamación importante en la mano o los dedos
- Fiebre de 100.4° F (38° C) o más



## Colabore con su cirujano

La cirugía de túnel carpiano ofrece muchos beneficios, pero la decisión de hacerse la cirugía depende de usted. Antes de decidirse, tenga claros cuáles resultados puede esperar y lo que la cirugía puede o no puede hacer por usted. Colabore con su cirujano para que le contesten todas sus preguntas antes de proceder.

### Lista de verificación de su cirugía

Use esta lista de verificación para recordarse lo que debe hacer antes y después de la cirugía. Hable con su cirujano o su enfermero si tiene alguna pregunta sobre su recuperación.

Antes de la cirugía	Después de la cirugía
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Dígale a su cirujano cuáles medicamentos recetados o no, suplementos o remedios herbarios está tomando. Pregúntele si debe suspender alguno antes de la cirugía.</li><li><input type="checkbox"/> Arregle para que un miembro de la familia o amigo adulto lo lleve a su casa después de la cirugía.</li><li><input type="checkbox"/> No coma ni beba nada por el tiempo que le indiquen antes de la cirugía.</li><li><input type="checkbox"/> Si fuma, hable con su médico.</li><li><input type="checkbox"/> El día de la cirugía, deje los anillos, el reloj y otras joyas en su casa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Mantenga su mano elevada por encima del nivel del corazón. Use las compresas frías como le indiquen para reducir la hinchazón y el dolor.</li><li><input type="checkbox"/> Cuide sus incisiones siguiendo las instrucciones que reciba.</li><li><input type="checkbox"/> Vea a su cirujano para las visitas de seguimiento programadas.</li><li><input type="checkbox"/> Mueva los dedos y haga los ejercicios de la mano y la muñeca tal como le indicaron.</li><li><input type="checkbox"/> Limite el uso intensivo de su mano mientras se recupera.</li></ul>

## CARPAL TUNNEL RELEASE

Este folleto no pretende sustituir la atención médica profesional. Solo su médico puede diagnosticar y tratar un problema médico. ©2014, 2016, 2018 Krames, LLC. [www.kramesstore.com](http://www.kramesstore.com) 800.333.3032 Todos los derechos reservados. Made in the USA.

